

Lesson
6

How to Make Sushi Pouches いなり寿司の作り方



My foreign guests really enjoyed this dish. I believe this was because it was easy to make and looked pleasant. But, I had to pay attention not to make it too sweet.

いなり寿司はたいへん喜ばれました。作り方もやさしく型も良いからだと思います。ただ、あまり甘すぎないように注意しました。

1. What you need

準備するもの

● Cooking Utensils - 調理道具

bowl = ボウル
measuring cup (spoons) = 計量カップ
(スプーン)
sieve = ざる
knife = 包丁
cutting board = まな板
cooking chopsticks = 菜箸
medium pan = 中鍋
plate = お皿
drop-lid = 落とし蓋

● Ingredients - 材料 (8個分)

400g sushi rice = 酢飯400g
4 deep-fried tofu = 油揚げ4枚
1 cup (200cc) water
= 水1カップ (200cc)
2 Tbsp sake = 酒大さじ2杯
2.5 Tbsp soy sauce = 醤油大さじ2.5杯
5 Tbsp sugar = 砂糖大さじ5杯



2. Steps

お料理の手順



Roll over the 4 deep-fried tofu (aburaage) a few times while gently pressing with chopstick.

油あげは、菜箸を優しく押しながら2～3回転がします。



Cut the aburaage horizontally in half and carefully open each aburaage to make a pouch.

油あげを横半分に切って、注意深く切り口を開いて袋状にします。

注) pouch = 小袋



Boil the pouches in boiled water for about 2 minutes to remove the excess oil, sometimes turning upside down.

油あげを、時々ひっくり返しながら、2分程ゆでて油抜きします。



Drain in a sieve and drain the water from the pouches with your hand not to rip it.

ざるにあげ、破かないように手で水気を絞ります。

注) rip ~ ~ を破く



Put the water, sake, sugar, and soy sauce in a pan and add the pouches.

鍋に水、酒、砂糖、醤油を加えてから、油あげを入れます。



Simmer the pan with a drop-lid until the liquid is almost gone.

落とし蓋をして汁気がほとんどなくなるまで煮込みます。



Turn off the heat and let the pouches settle.

火を消し、そのまま油あげに味を含ませます。

注) let ~ settle = ~を置いておく



Gently squeeze a pouch.

油あげをやさしく絞ります。



Add a small handful of sushi rice into the pouch.

酢飯を軽くひと握り油あげの袋に入れま
す。



Fold the aburaage to seal the rice
inside.

酢飯を油あげの中に詰め、折り畳んで口
を閉じます。



あまりごはんを
詰めすぎず、甘
すぎないほうが
良いでしょう。

3. Lesson Scene

レッスン風景の会話

Emiko: Today is Inarizushi. Did you bring the vinegared rice?

Catherine: Yes, I did.

Emiko: OK, let's begin. First, cut the aburaage horizontally by in half and open the pocket like this.

Catherine: Like this?

Emiko: Yes, good. Next we will boil it for a while to remove the oil.

Catherine: Is this enough?

Emiko: Yes. Next, we simmer it in the water with sake, sugar, and soy sauce. Cover with a drop-lid.

Catherine: How long do we simmer it?

Emiko: Good question. There is no time limit, but simmer it until the liquid is almost gone.

Catherine: OK. I think it is done now.

Emiko: Yes, that looks good. Gently squeeze it. And can you guess what is next?

Catherine: Add the rice and seal the pouch.

Emiko: Yes. Good job.

恵美子: 今日はいなり寿司ね。酢飯はも
ってきた？

キャサリン: ええ。

恵美子: オッケー、でははじめましょう。
油あげを横半分切って、こんな感じ
に油揚げの袋を開いてみて。

キャサリン: こんな感じ？

恵美子: ええ、良い感じね。油揚げを茹
でて油抜きをしましょう。

キャサリン: これで十分かしら？

恵美子: ええ、次に水、酒、砂糖、醤油
を加えて油あげを煮ましょう。落とし
蓋をしてね。

キャサリン: どれくらい煮ればいい？

恵美子: 良い質問ね。時間制限はないけど、
煮汁がほとんどなくなるまで煮詰めて。

キャサリン: よしっ、できたと思うわ。

恵美子: ええ、良い感じね。油揚げをや
さしくしぼって。で、次に何をするか
わかる？

キャサリン: 酢飯を詰めて、袋の口を閉
じるのね。

恵美子: ええ、よくできました。